

SABÊ : Shiatsu, Art du Bien Être

Cette association, propose des Ateliers d'Initiation au Shiatsu.

Qu'est ce que le Shiatsu?

Le Shiatsu est une discipline énergétique d'origine japonaise. C'est une méthode de relaxation, de bien être s'inscrivant dans le domaine de la prévention.

Le Shiatsu se pratique sur une personne habillée, allongée au sol ou assise.

Le Shiatsu est bénéfique a tout âge sous réserve de maladies ou de malformations graves.

Comment agit le Shiatsu?

Par des étirements, des pressions, le Shiatsu harmonise la circulation de l'Energie.

Les effets sont bénéfiques au niveau physique, psychique et émotionnel. Le Shiatsu améliore la souplesse musculaire, la circulation sanguine, la résistance au stress, renforce les défenses immunitaires...

Programme des ateliers:

Travail sur soi:

Auto-shiatsu, pour prendre en main sa santé, par des étirements, pressions, assouplissements, postures, respiration...*

Travail 2/2:

Apprendre le Shiatsu familial, avec des étirements doux, des pressions, afin d'apporter détente et bien être à la personne qui reçoit.

Présidente : Michaëlle Loizeau..

sabe@shiatsu-energie-vendee.fr

06.68.81.51.67 ou 06.76.51.02.33

tous les mardis salle de la Grange de 19h15 à 20h45

Praticiennes de Shiatsu certifiées par la FFST : Isabelle Rault et Anne Pouliquen

(Fédération Française de Shiatsu Traditionnel)